énéo Info

Trimestriel | 11 | Avril 2015

Énéo Verviers

Les solidarités intergénérationnelles p. 3

L'art de devenir volontaire p. 4

Le Congrès ANMC p. 28

Fin de vie Conférence p. 12

CCCA Conférence / débat p. 12

Semaine numérique p. 21

édito

L'art d'etre grand-père

J'ai quatre petits-enfants : Rose et Lise, chez mon fils. Aurélien et Elodie, chez ma fille. Ils ont entre six et deux ans. Une belle bande d'apaches quand ils se retrouvent. Y compris chez moi.

Question. Le droit prend-il en compte la situation du ou des grands-parents ? Font-ils encore partie — j'entends les hurlements du lecteur — de la famille ? De laquelle ? La leur ou celle de leurs enfants ? Sont-ils au cœur, à la périphérie ou à l'extérieur de ce que l'on appelle maintenant la « cellule familiale » ?

J'apporte trois éléments de réponse.

L'article 375 du Code civil se place sur le terrain des relations humaines. Les grands-parents ont « le droit d'entretenir des relations personnelles « avec le petit enfant. Et ceci à raison du « lien d'affection particulier « qui existe, en principe, entre eux. En cas de conflit, les grands-parents peuvent obtenir un droit de visite. Ce droit s'exerce, en général, à raison d'un ou deux jours par mois.

L'article 935 du Code civil se place, lui, sur le terrain des relations patrimoniales. A la différence des enfants, les petits-enfants ne sont pas « réservataires », comme on dit. Ils n'ont aucun droit à bénéficier d'une partie du patrimoine de leurs grands-parents. Sauf si leurs parents sont prédécédés, auquel cas ils arrivent à la succession par l'intermédiaire de ceux-ci. Par contre, les petits-enfants peuvent obtenir, par testament, la quotité disponible. Autrement dit, ils ne peuvent pas, à la faveur de ce testament, empiéter sur la partie qui revient à leurs parents.

Bizarrement, les grands-parents peuvent se substituer au père et à la mère pour accepter une donation au nom de leurs petits-enfants (art 935, al. 3). C'est une règle traditionnelle. La disposition remonte à 1804. Elle permet au père et à la mère de faire des donations à leurs enfants sans devoir désigner un représentant pour accepter la donation. Car, lorsque l'on pratique de la sorte, on ne peut être à la fois le donateur et le représentant du mineur donataire.

Il faut dire un mot de l'obligation alimentaire. Elle est à double sens. Les grands-parents ont une obligation alimentaire vis-à-vis de leurs enfants et de leurs petits-enfants. Et ceux-ci ont la même obligation vis-à-vis de leurs parents ou de leurs grands-parents. Les uns et les autres peuvent être invités par le juge de la famille à intervenir dans la mesure de leurs ressources. L'obligation des petits-enfants est subsidiaire, cependant, par rapport à celle de leurs parents. Ils n'interviennent qu'en cas de défaillance de ceux-ci.

Je rassure le lecteur d'énéo-info. Je ne rencontre pas mes petits-enfants le Code civil à la main. Je regrette parfois qu'une activité absorbante m'empêche de les accueillir plus souvent chez moi. Je les aime et je les embrasse.

Leur papy.

Francis Delpérée, Président fédéral d'Énéo

info

Éloge de la rencontre :

« Vieillir, ce n'est pas du théâtre »

SEPAM et Respect Seniors vous invitent à une matinée de réflexion sur le respect des personnes âgées.

Avec le concours de la Troupe de Théâtre Action Alvéole

Mardi 16 juin 2015
Au Centre Culturel de Woluwe St Pierre
Avenue Charles Thielemans 93 - 1150 Bruxelles

09h00: Accueil café
09h30: Allocution de la Ministre Frémault
09h45: Introduction par le SEPAM et Respect Seniors
10h15: « Vieillesse Ennemie » - saynètes présentées par Alvéole Théâtre, suivies d'un débat avec le public animé par le Sepam et Respect Seniors
11h00: Pause-Café
11h30: « Vieillesse Ennemie » - suite
12h30: Clôture
13h00: Lunch.
Matinée gratuite mais inscription obligatoire.

Tél. : 02/219.56.88 - inforhomesbruxelles@gmail.com

En collaboration avec Énéo - Espace Seniors - Ligue Libérale des Pensionnés

L'innovation sociale au service de la participation des aînés:

Comment construire une société intergénérationnelle ?
Troisième conférence du cycle CEPESS

Le mardi 21 avril 2015 de 18h15 à 20h30 à l'IHECS
Plus d'informations sur www.cepess.be
Lieu : IHECS Auditoire BV2 - 2e étage - Rue du Poinçon, 15 à 1000 Bruxelles
Parking : Albertine, Place de laJustice, 16 à 1000 Bruxelles
Un drink sera offert après la conférence
Inscription gratuite mais demandée par email à info@cepess.be ou par téléphone au 02/238.01.43

84 % des plus de 65 ans
estiment que la vie est source de plaisir
57 % des moins de 65 ans
pensent que la vie reste source de plaisir pour les aînés
Résultat du le Baromètre européen du bien vieillir

Les solidarités intergénérationnelles

« Tissons ces liens qui font du bien », tel était le titre de la journée de lancement de la thématique des solidarités intergénérationnelles qui animera le mouvement ces deux prochaines années. Réciprocité, entraide, don de soi, échange donnant-donnant ou gagnant-gagnant, autant de concepts étroitement liés au thème de cette journée d'étude.

Le 5 février dernier, nous étions près de 140 à nous retrouver pour réfléchir ensemble aux solidarités intergénérationnelles, locales, institutionnelles, familiales et dans le monde du travail.

Cette journée nous a permis d'échanger, de partager, de nous éveiller, de nous informer et de nous secouer les idées à propos des solidarités au sens large.

Les solidarités en mutation

L'évolution des modes de vie est venue quelque peu bouleverser les chaînes de solidarités traditionnelles. Avec le temps, la spontanéité qui sous-tendait l'entraide entre voisins, entre travailleurs, au sein de la famille, entre les gens tout simplement, s'est effilochée… et au fil des années, les solidarités collectives et institutionnelles ont pris le pas sur les autres types de solidarités. Aujourd'hui, ces mêmes solidarités sont mises à mal…

Au cours des dernières décennies, la montée de l'individualisme a peu à peu évincé le besoin naturel d'échanges et de partage alors que ce dernier se fait plus criant dans un contexte de société où la précarité et l'isolement croissent. Les familles monoparentales, les ménages composés d'une seule personne, l'augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes sont des réalités qui se font de plus en plus visibles dans la société et l'isolement, la précarité et leurs conséquences sur la santé des individus aussi.

Certains besoins sont pris en charge par la collectivité, par le biais de la sécurité sociale (chômage, retraites, soins de santé, indemnités maladie/invalidité, allocations familiales, etc.). D'autres besoins touchant à la personne sont pris en charge par différents services, institutionnels ou associatifs, de proximité ou pas… mais dans cette période de remise en question de nos acquis sociaux, il semble que ces dispositifs restent insuffisants.

Pour Énéo, il est nécessaire de prendre en compte les apports de chaque génération dans une nouvelle comptabilité sociale et de construire de véritables solidarité intergénérationnelles.

Zone d'inspiration

Cette journée était aussi l'occasion de découvrir plusieurs extraits de documentaires illustrant à la fois des initiatives solidaires intergénérationnelles ainsi que des thématiques de société qui se dressent comme autant d'obstacles ou de coups d'accélérateur à la naissance d'initiatives intergénérationnelles solidaires. Le but n'était pas de reproduire ces expériences mais bien de nous inspirer collectivement de l'esprit dans lequel, en général, elles peuvent voir le jour. *L'Accorderie*, *les incroyables comestibles*, *deux générations sous un même toit*, *le magasin pour rien*, l'interview de Bernard Stiegler et les capsules du CIEP ont interpellé, bousculé, touché l'auditoire.

Co-construction et partages

Les ateliers proposés l'après-midi visaient, d'une part, à tenter de définir les solidarités intergénérationnelles dans les quatre axes : institutionnel, local, familial, monde du travail. Et, d'autre part, à présenter et partager les projets passés, présents et à venir développés par les régionales grâce à l'investissement des volontaires sur le terrain en lien avec la thématique.

Les solidarités intergénérationnelles, au sens large, concrétisent des projets co-construits dès le départ dans le dialogue et l'échange, avec les compétences et les savoirs de toutes les générations en vue d'améliorer les conditions du vivre ensemble et de réenchanter le monde et nos vies à tous.

Voici une première ébauche de définition de ce concept de solidarités intergénérationnelles qui évoluera certainement au travers des projets menés ces deux prochaines années au sein de notre mouvement.

Franck Moinil, responsable communication d'Énéo

L'art de devenir volontaire … et pourquoi pas vous ?

Devenir acteur de projets, bénévole, volontaire ou militant est un engagement fort ! Qui mérite d'être soutenu et accompagné.

Dans le modèle d'organisation d'Énéo, les volontaires tiennent une place centrale. Pour leur permettre, en tant qu'acteurs de changement, de porter et faire évoluer son ambitieux projet de société, Énéo se doit d'accompagner, former et outiller son réseau de volontaires.

La formation des volontaires

Si le volontariat à Énéo ne requiert aucune formation préalable ou compétence particulière, les volontaires sont en droit d'être aidés dans leur mission.

Énéo propose ainsi des formations adaptées à leurs parcours, pour faciliter leur engagement et leur donner la possibilité de faire les liens entre leur action individuelle, celle des autres et celle de l'environnement dans lequel Énéo se situe.

Les objectifs de la formation des volontaires à Énéo sont:

- Encourager et accompagner l'engagement volontaire.
- Progresser dans une fonction.
- Offrir des lieux d'échanges et de rencontres dans un esprit de découverte et de convivialité.
- Soutenir et développer le tissu associatif.

Le plan de formation

Le plan s'articule selon deux axes principaux:

- Comprendre son environnement

Ces modules sont consacrés aux nouveaux volontaires. Ils ont comme objectifs de donner les connaissances nécessaires pour comprendre le mouvement, décoder son environnement, et se situer dans son action collective.

- Agir sur son environnement

Des modules sont consacrés à la découverte de techniques à mettre en pratique dans les projets citoyens ainsi que d'outils d'animation liés aux thématiques du plan d'action et aux missions du mouvement.

Un plan en trois temps

1. La Formation des volontaires en régionale: modules de base (comprendre) ou liés à des spécificités régionales.
2. La Senior Academy: techniques et modes d'action (savoirs agir) destinés à aider les volontaires dans l'exercice de leurs missions, échange de bonnes pratiques.
3. La Formation thématique des volontaires : formations à des outils ou à des thématiques (*agir*) plus précises.

La philosophie générale du plan de formation

Les différents types de formation Énéo encouragent les volontaires à devenir acteurs et constructeurs de leur projet de vie. Selon la même logique, c'est le bénévole qui est invité à être acteur de sa formation.

D'une manière générale, les contenus et méthodes ont été déterminés dans une perspective d'amélioration des pratiques quotidiennes, visant à les adapter à la réalité journalière des acteurs de terrain. Les débats et les discussions, les partages d'expériences, les mises en situation, l'expérimentation d'outils, les réalisations individuelles et/ou en sous-groupes, toutes les méthodologies sont soigneusement choisies afin de permettre aux participants d'acquérir des outils concrets qu'ils pourront exploiter directement ou indirectement dans le cadre de leurs relations.

En d'autres termes, les volontaires trouveront très peu de formations de type académiques à Énéo. La pédagogie est essentiellement basée sur la co-construction et le partage de savoirs.

A qui s'adressent les formations ?

Tous les volontaires Énéo sont concernés par la formation : les acteurs de terrain (présidents, secrétaires, trésoriers, membres de comités, …), les animateurs (de commissions, d'ateliers, …), les mandataires (internes et externes, ccca, MR, MC, …), les administrateurs, …

Les formations vous intéressent ?

Contactez votre régionale pour recevoir les programmes détaillés des offres régionales et fédérales.
Vous souhaitez vous impliquer dans un volontariat de formation ? Rejoignez notre cellule pédagogique !
Contact: sylvie.martens@mc.be

Sylvie Martens, chargée de projets

Témoignages:

- **Positif ! On a reçu des « ficelles » toujours intéressantes pour la suite.**
- **Pas à pas, on a pu entendre et écouter les conseils. Mais surtout, il a fallu se mouiller ! Et avoir la chance d'être évalué et corrigé.**
- **Les formations nous donnent confiance en nous et nous rassurent.**

édito

Le mot de la présidente régionale

Chers amis, chers membres Énéo,

« ANNONCE….
Chercher un électricien pour rétablir le courant entre les gens,
Un opticien pour changer leur regard,
Un artiste pour dessiner un sourire sur tous les visages,
Un maçon pour bâtir la paix,
Un jardinier pour cultiver la pensée,
Et un professeur de maths pour nous réapprendre à compte les uns sur les autres. »

Voici mon souhait de présidente pour ce printemps 2015!

Marie-Claude Noll, Présidente Énéo.

Texte tiré du site internet « Rire et chansons http://www.francetop.net/article/Rire+et+chanson »

agenda

Fermeture service Énéo/énéoSport

Pour votre bonne information, nous vous annonçons que les bureaux d'Énéo & énéoSport ainsi que ceux de la Mutualité chrétienne seront fermés et les équipes inaccessibles aux dates suivantes :

- Vendredi 1er mai
- Jeudi 14 et vendredi 15 mai
- Lundi 25 mai

agenda

Date	SUJET c'est quoi	Info - pratiques	Lieux	page
Dès maintenant	Sports - Viactive-Gym douce	Jeannine Colyn 087/700260	50 + Dison	14
Dès maintenant	Sports - Gym Tonic	Josiane Stollenberg 087/225195	Evasion	17
1 avril	Cyber seniors - Semaine Numérique à Herve	Michel Fagard 087/675140	Sports Seniors Plateau	21
21 avril	Cyber seniors - Semaine Numérique à Malmedy	Monique Wouters - 080/448344	Malmedy	21
21 et 23 avril	Sports - Initiation Marche Nordique	Anne-Marie Schyns 087/446887	Sports Seniors Plateau	16
22 avril	Sports - Balade Rocherath-Bullange	Paulette - 087/770951	Evasion	17
22 avril	Société - Droit du patient - animation	Altéo - 087/305161	Altéo	13
23 avril	Cyber seniors - Semaine numérique à Verviers	Énéo - 087/305129	La Régionale	21
Le 23 avril	Société - Groupe « Invalide » de la mutualité	Altéo - 087/305161	Altéo	13
Le 25 avril	Sports Marche : Sart-Pont de Belheid	Ghislain Pirenne - 087/354039	Sports Seniors Plateau	15
Les 25, 28 et 30 avril	Sports - Initiation Marche Nordique	Anne-Marie Schyns 087/446887	Sports Seniors Plateau	16
Le 27 avril	Info - Formations Volontaires Altéo	Altéo - 087/305161	Altéo	7
Le 28 avril	Cyber seniors - Semaine Numérique à Verviers	Énéo - 087/305129	La Régionale	21
Le 28 avril	Culture - Excursion - Anvers	Paul Mauhin - 087/223682	Evasion	18
Le 29 avril	Info - Formations Volontaires Altéo	Altéo - 087/305161	Altéo	7
Le 30 avril	Sports - Formation animateurs & responsables	Énéo - 087/305129	La Régionale	14
Le 1 mai	Sports - Balade Vélo : Ravel St-Vith Prüm	Elise Hupperts - 087/776861	Sports Seniors Plateau	16
Le 4 mai	Sports - Formation utilisation GPS	Énéo - 087/305129	La Régionale	14
Le 5 mai	Info - Formations Volontaires Altéo	Altéo 087/305161	Altéo	7
Le 6 mai	Santé Conférence - Maladie de Parkinson	Altéo 087/305161	Altéo	23
Le 6 mai	Sports - Balade Jehanster-Jehanster	Paulette 087/770951	Evasion	17
Le 11 mai	Sports - Formation utilisation GPS	Énéo 087/305129	La Régionale	14
Le 8 mai	Santé Bien-être au quotidien	Infor Santé 087/305197	Infor Santé	24
Le 13 mai	Santé - Conférence "Rire pour mieux vivre"	Énéo 087/305129 Altéo 087/305161	La Régionale & Altéo	23
Le 16 mai	Sports - Balade Vélo : Lontzen (Herbesthal)	Elise Hupperts 087/776861	Sports Seniors Plateau	16
Le 20 mai	Culture - Excursion - Charleville-Mezière	Paul Mauhin 087/223682	Evasion	18
Le 22 mai	Sports - Formation animateurs	Énéo - 087/305129	La Régionale	14
Le 26 mai	Loisirs - Conférence la musique et la vie	Marie-Claude Noll 087/224524	La Régionale	19
Le 26 mai	Santé - La souffrance dans tous ses états	Altéo 087/305161	Altéo	24
Les 26, 28 et 30 mai	Sports - Initiation Marche Nordique	Anne-Marie Schyns 087/446887	Sports Seniors Plateau	16
Le 27 mai	Sports - Balade Pepinster-Ensival	Paulette 087/770951	Evasion	17
Le 28 mai	Sports - Formation responsables clubs	Énéo 087/305129	La Régionale	14
Le 29 mai	Culture - Rencontre interrégionale Mouscron	Énéo 087/305129	La Régionale	18
Le 29 mai	Info - Formations Volontaires Altéo	Altéo 087/305161	Altéo	7
Le 30 mai	Sports - Marche : Mechelen	Ghislain Pirenne 087/354039	Sports Seniors Plateau	15
Juin (à déterminer)	Culture - Excursion - Namur	Paul Mauhin 087/223682	Evasion	18
Le 3 juin	Info - Formations Volontaires Altéo	Altéo - 087/305161	Altéo	7
Les 2 et 4 juin	Sports - Initiation Marche Nordique	Jacques Goorissen 087/678049	Sports Seniors Plateau	1417
Le 4 juin	Société - Conférence « Protection Judiciaire"	Énéo 087/305129	La Régionale	11
Le 6 juin	Sports - Balade Vélo : Maasmechelen	Elise Hupperts 087/776861	Sports Seniors Plateau	16
Le 10 juin	Sports - Baelen-Membach	Paulette 087/770951	Evasion	17
Le 11 juin	Société - Conférence "Fin de Vie"	087/305129 & 087/305161	La Régionale & Altéo	12
Le 12 juin	Info - Formations volontaires Altéo	Altéo 087/305161	Altéo	7
Le 19 juin	Société - Conférence - Débat (les CCCA)	Énéo 087/305129	La Régionale	12
Le 20 juin	Sports - Balade Vélo : Ternell	Elise Hupperts 087/776861	Sports Seniors Plateau	16
Le 24 juin	Sports - Malmedy-Malmedy	Paulette 087/770951	Evasion	17
Le 27 juin	Sports - Marche : Sol Cress	Anne-Marie Schyns 087/446887	Sports Seniors Plateau	15
Le 2 juillet	Sports - Marche : Etangs de la Julienne	Ghislain Pirenne 087/354039	Sports Seniors Plateau	15
Le 15 juillet	Cyber Seniors Programme d'activités 2015	Énéo 087/305129	La Régionale	21
Le 18 juillet	Culture - Excursion - Archéosite d'Aubechies	Paul Mauhin 087/223682	Evasion	18
Le 15 septembre	Loisirs - Excursion - Pairi Daiza	Paul Mauhin 087/223682	Evasion	19
Le 23 septembre	Cyber Seniors Programme d'activités 2015	Énéo 087/305129	La Régionale	21
Le 10 octobre	Culture - Excursion - Bruxelles	Paul Mauhin 087/223682	Evasion	18
Le 15 octobre	Sports - Journée sportive	Énéo 087/305129	La Régionale	14
Le 27 octobre	Santé - Le 12ème Forum Santé	Énéo 087/305129	La Régionale	24
Le 20 novembre	Cyber Seniors Programme d'activités 2015	Énéo 087/305129	La Régionale	21

Formations volontaires Altéo 2015

Formation premiers secours Réanimation – Désobstruction

- L'approche d'une victime inconsciente
- Placer une victime inconsciente en PLS
- Détecter l'état de mort apparente
- Réaliser une Réanimation Cardio Pulmonaire seul
- Déclencher la chaine de secours le plus rapidement possible
- Réaliser la désobstruction des voies aériennes
- Utilisation d'un défibrilateur

La formation sera dispensée **par Fabrice Lamarche ETC Energency Teaching and Consulting.**
Deux dates : Mercredi 29 avril 2015 ou mercredi 3 juin 2015 de 13h00 à 17h00
Salle du réfectoire de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Inscription obligatoire : places limitées à 6 personnes
087-305161

Manutention - Nursing : Apprentissage de techniques précises de déplacement de personnes en séjour et/ou en milieu familial

- Approcher les éléments favorisant la relation avec soi-même et avec la personne
- Assurer le confort de la personne en respectant son intimité
- Analyser des situations à risque et les notions de sécurité inhérentes
- Évaluer les besoins et le degré de dépendance de la personne aidée
- Exercices pratiques pour un bon mouvement

La formation sera dispensée par des ergothérapeutes

Lundi 27 avril 2015 de 9h30 à 16h00

Salle du réfectoire de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Prévoir son pique-nique

Approche de la personne et mon engagement dans le mouvement

- Mieux appréhender la **personne fragilisée** en tant que personne
- Mieux percevoir sa propre **réalité** et la réalité des personnes en perte d'autonomie
- Prendre du recul et avoir un autre **regard** sur soi et sur les autres
- Approcher globalement les différentes **spécificités** de la personne

Mardi 5 mai 2015 de 10h00 à 15h30

Grande salle du 1er étage de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Prévoir son pique-nique

Écoute active

Écouter, c'est la première condition pour entendre. Écouter une personne malade, handicapée ou isolée, c'est faire un bout de chemin avec elle, c'est vivre une rencontre pendant un temps donné, c'est offrir son temps.
Écouter, c'est faire comprendre à l'autre qu'il compte et qu'on lui apporte notre attention dans le respect de ses paroles, de ses gestes et de ses non-dits.
Mais écouter n'est pas toujours si facile. Paradoxalement, cela s'apprend.

Ce module de 2 journées vous permettra :
D'utiliser les outils de base indispensables à l'écoute active (la reformulation, les mots-clés, etc.), d'extraire les valeurs de chacun, de prendre conscience du sens de notre écoute et de notre rôle en tant qu'écoutants.
La formation sera dispensée **par Caroline Leroy, formatrice.**
Deux dates :
Vendredi 29 mai et 12 juin 2015 de 9h30 à 16h00
Salle de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Prévoir son pique-nique.

La régionale

Accompagnement des mandataires Énéo dans les C.C.C.A

Résumé des fiches thématiques

Dans les pages fédérales de l'énéoInfo du mois de janvier 2015, la commission fédérale Citoyenneté et Vieillissement Actif d'Énéo vous présentait ses réflexions relatives aux mandataires Énéo au sein des CCCA.
De celles-ci sont notamment nées, sur base de l'expérience des volontaires de la commission, un ensemble de fiches thématiques destinées à aider, à accompagner les mandataires tout au long de leurs législatures.
Convaincue de la pertinence et de l'utilité de cet outil, la commission CCCA d'Énéo Verviers souhaite partager avec vous le résumé des 16 fiches actuelles.

Fiche n°1 Histoire des CCCA de 1980 à 2012

Cette fiche retrace l'historique des CCCA depuis 1980, année durant laquelle sont nés les premiers CCCA. La suite de l'historique montre leur développement en Wallonie et la mise en œuvre de la circulaire Courard ainsi que le concours de la CAS (Coordination des Associations de Seniors) pour l'améliorer ce qui donnera naissance à la circulaire Furlan en 2012. Bruxelles n'a, quant à elle, pas encore de circulaire encourageant les communes à créer des CCCA, mais ce n'est pas pour autant que rien ne s'y passe !

Fiche n°2 La circulaire Furlan

Ce texte datant de 2012, définit ce qu'est un CCCA, qui le compose, comment il devrait fonctionner et surtout quelles sont ses missions. Cette circulaire répond à une volonté politique de promouvoir la démocratie locale et de rapprocher les communes des citoyens. Cette circulaire n'est pas contraignante, c'est un texte qui invite simplement à suivre une marche à suivre. La circulaire fait mention du rapport annuel ainsi que du Règlement d'ordre intérieur (ROI).

Fiche n°3 Applications concrètes de la circulaire Furlan

La circulaire Furlan définit les missions des CCCA. Cette fiche reprend des exemples de mise en pratique de la circulaire par le biais des sujets traités par des CCCA. Nous vous proposons une liste de projets et d'actions pertinentes menées à ce jour par des CCCA.

Fiche n°4 Le modèle de Règlement d'Ordre Intérieur (ROI) (Document officiel accompagnant la circulaire Furlan)

Ce document explique ce que doit contenir le ROI, autant bien le réfléchir car, il est un document déterminant qui renferme un certain nombre de règles quant aux missions du CCCA: sa composition, son fonctionnement. Cette fiche rappelle quand et pourquoi le CCCA doit se référer au conseil communal. Et le plus important, « art 30: … le règlement d'ordre intérieur ne pourra être validé qu'après approbation du conseil communal ».

Fiche n°5 et fiche n°6 Guide du mandataire, texte fondateur du mouvement

Projet de société d'Énéo (texte des fondamentaux): nos valeurs, nos missions, nos actions collectives donnent de la cohérence aux missions du mandataire.

Pour exercer un mandat, au nom d'Énéo, il est important que le mandataire respecte l'esprit dans lequel il doit idéalement exercer les missions qui lui sont confiées. Il s'agit d'interroger en permanence idées et propositions mises sur la table du CCCA au regard des valeurs de référence du mouvement. Ces valeurs doivent guider le travail de réflexion de tous les mandataires Énéo, quelle que soit la mission de l'instance dans laquelle le mandat s'exerce. Ces valeurs prônent davantage de solidarité, nécessitent de développer le dialogue, d'humaniser les relations dans la commune et suppose un engagement volontaire et la démocratie participative. Ces idéaux sont traduits en projets concrets. La fiche propose également un résumé des « fondamentaux » du mouvement, fondement de nos valeurs et de notre action collective. Le tout est argumenté de pratiques des CCCA existants.

A découvrir dans la fiche 6 :
Il s'agit d'interroger en permanence idées et propositions mises sur la table du CCCA au regard des valeurs de référence du mouvement. La fiche 6 vous propose une relecture des Fondamentaux d'Énéo sous divers angles de vue: davantage de solidarité, développer le dialogue, favoriser l'engagement volontaire et citoyen et la démocratie participative. Il s'agit d'apprendre à déconstruire les obstacles qui empêchent la concrétisation des angles de vue précités.

Fiche n°7 Compétences de la commune

Cette fiche détaille les missions obligatoires de chaque commune ainsi que leurs compétences facultatives. Un focus est donné sur le rôle du CPAS. Le Balises n° 39 consacré au mémorandum des élections communales 2012, éclaire le sujet. De même que la boîte à outils « les aînés causent commune » de 2012.

Fiche n°8 Fonctions que l'on retrouve au sein du CCCA - Une place pour chacun !

Chaque rôle est détaillé et défini concrètement : présidence, vice-présidence, bureau, secrétaire, trésorier, membre effectif et suppléant, place et rôle des mandataires présents lors du CCCA… Des exemples de pratiques montrent comment recruter ces diverses fonctions et comment elles peuvent apporter de bons équilibres au sein de l'ensemble du groupe que constitue le Conseil consultatif.

Fiche n°9 Présider un CCCA sans perdre son âme Énéo : témoignage

Comment être président d'un CCCA et en même temps président local d'Énéo ? Y a-t-il conflit d'intérêts ? Porter plusieurs casquettes peut susciter les critiques… Témoignage.

Fiche n°10 Connaître les besoins et attentes de tous les aînés de la commune … Un défi pour le CCCA ! De la méthodologie pour y arriver

Il est essentiel, pour le CCCA, de connaître les attentes et les besoins des aînés. Pour cela, diverses manières de collecter ces informations existent : enquête, interview, focus groupe, recueil des données des diverses associations d'aînés de la commune… Nous détaillons ces techniques pour vous et vous proposons des exemples de pratiques des CCCA dans ce domaine.

Fiche n°11 Débuter le travail du CCCA - Elaborer un plan d'action, le budgéter… et s'y tenir !

Il est parfois difficile de savoir comment s'y prendre pour débuter un projet, une tâche, un programme d'action annuel, ... Nous vous proposons d'élaborer un plan d'action, de prévoir un budget et de vous y tenir en respectant certaines règles.

Fiche n°12 Susciter l'adhésion du plus grand nombre de citoyens aux travaux du CCCA

Il est important de faire connaître les préoccupations et projets du CCCA aux aînés mais aussi à tous les citoyens en général afin que ceux-ci sachent où adresser leurs remarques, suggestions, propositions de collaboration… cette fiche reprend des exemples très pratiques empruntés à des CCCA.

Fiche n°13 Faire du CCCA un lieu où il fait bon débattre et décider ensemble ! Collaborer, échanger, construire des partenariats… rechercher des points communs avec d'autres groupes, conseils…

Cette fiche attire l'attention sur le fait de ne pas s'enfermer dans les thématiques qui ne concernent que les aînés mais qu'il est indispensable de réfléchir plus largement et d'associer à ce travail d'autres générations. Chercher des collaborations, des partenariats comme de prendre des contacts avec les CCCA des communes voisines contribuent à l'échange de pratiques et le croisement des points de vue. Travailler de temps à autre avec les autres conseils consultatifs de la jeunesse par exemple est profitable à tous et donne l'occasion de créer des dynamiques de travail qui profiteront à tous. Ensemble on est plus fort ! La transversalité peut alors produire tous ses effets au profit du plus grand nombre de concitoyens, aînés compris. Nous avons tous à apprendre des autres. faire du CCCA un lieu de débat.

Fiche n° 14 et fiche n°15 Difficultés les plus souvent rencontrées par le CCCA

Ces deux fiches ont été élaborées à partir de la synthèse des deux ateliers de formation de la Senior Academy 2014 consacrés aux mandataires CCCA. Elles sont construites sur les témoignages des mandataires présents lors de ces deux ateliers de formation.

- Renouvellement des membres du CCCA,
- Surmonter les difficultés rencontrées par le CCCA.

Fiche n°16 Comment motiver un collège communal à créer un CCCA dans sa commune ?

Comment structurer la dynamique de développement des CCCA dans les communes d'une Région ? Comment interpeller les collèges et les soutenir pour la mise en place de CCCA ? Cette fiche est construite sur base de l'expérience de la Régionale de Liège.

Ces fiches sont disponibles, pour toutes personnes intéressées, pas uniquement les mandataires Énéo, sur demande auprès du secrétariat régional d'Énéo Verviers (087-315129 – eneo.verviers@mc.be).

Texte de la Commission CCCA de Verviers

1 : La commission CCCA d'Énéo Verviers regroupe les mandataires Énéo au sein des CCCA de l'arrondissement de Verviers afin d'échanger, de débattre, coordonner les actions, d'accompagner les mandataires et de mener des projets en concordance avec les réalités des CCCA.

2 : S'agissant d'un outil « vivant » de nouvelles fiches sont susceptibles d'apparaitre en fonction des demandes et besoins pour 2015.

Le journal des initiatives

Coiffeuse à domicile vous propose ses services

Qui suis-je ? Je suis coiffeuse diplômée depuis 1996, j'ai 39 ans et mon métier est aussi ma passion.
J'ai fait mes études à Bruxelles, dans l'une des meilleures écoles dédiées à ce métier.

Mon projet : Je développe un projet de coiffure à domicile avec l'aide d'une couveuse d'entreprise liégeoise. Mon but est de proposer, sur le territoire de la province de Liège, un service de coiffure à domicile, pour tout public, tout en étant spécialisée pour les personnes âgées et dépendantes afin de permettre à celles-ci de gagner en bien-être physique et moral.

Mon parcours : j'ai eu la chance de collaborer avec des salons de petites tailles, mais aussi avec de grands noms de la coiffure française, j'ai également collaboré à des événements tels que le télévie et rtl-tvi.

Mes avantages : A présent, je mets tout mon savoir-faire et ma psychologie au service des clients. Le respect, l'écoute, la bienveillance et le bien-être sont mes priorités. Mon matériel de coiffure sera adapté et mes produits seront exclusivement professionnels pour tous types de cheveux. Je mets également un point d'honneur sur l'hygiène et l'observation des règles professionnelles de la coiffure.
Confort, sécurité et équilibre sur votre lieu de vie.

Informations :

Mon projet étant en constitution, je vous propose de prendre vos coordonnées afin de reprendre contact avec vous et vous faire savoir le moment où je serai en activité.

Rosy Lenette 0468-314180 - rosy.lenette@gmail.com

Atelier de céramique «Aire d'argile»

Membre du mouvement «Énéo», je suis céramiste depuis 25 ans, et c'est avec grand plaisir que j'aime partager ma passion.
Le travail de l'argile se fait toujours dans une ambiance amicale et conviviale.

Je dispose d'un atelier facile d'accès, qui se situe à Elsaute à 100 mètres de l'autoroute, sortie Thimister.
La réalisation de créations originales est très facile à concrétiser, soit par le travail sur plaques, en colombins, ou en sculpture. Il n'y a pas de tour.

Mon adresse :
Maréchal Emji - rue du Père Nicolas Hardy 14
4890 Elsaute Thimister
Atelier «Aire d'Argile» 0496 -785739

Horaire des ateliers :

- Mardi de 9h00 à 12h00
- Mercredi de 13h30 à 16h30 enfants compris
- Jeudi de 19h00 à 22h00
  D'autres ateliers pourraient être ajoutés.

Prix ? 6€ par atelier, matériel non compris.

N'hésitez pas à vous rendre chez moi pour une visite de l'atelier, vous êtes les bienvenus.

A bientôt.

**Cette rubrique est la vôtre.
Pour l'alimenter, nous attendons vos informations, articles…pouvant intéresser nos membres.**

La régionale

Une vie après le travail

Une vie après le travail
énéo
mouvement social des aînés
Des réponses à vos questions et des échanges
RESSOURCES ET FINANCES
PROJETS EN MOUVEMENTS
SANTÉ ET BIEN ÊTRE
VIE AFFECTIVE
Préparation à la retraite pour jeunes ou futurs retraités

Penser plus tôt à plus tard !

Focus

Dans le cadre du projet « Une vie après le travail », un programme de préparation à la retraite (organisé par Énéo Verviers en collaboration avec la Mutualité chrétienne) s'est déroulé du 21 octobre 2014 au 20 janvier 2015 au sein de la Régionale de Verviers.
Le groupe était composé de 5 femmes et 4 hommes. Ceux-ci ont passé cinq soirées d'informations en toute convivialité.

Tout au long de ce programme, plusieurs thèmes furent abordés :

- **Module 1 : « Pension à l'horizon »**

Par le savoir d'Agnès Jamar (service social de la Mutualité chrétienne), les participants eurent l'occasion de partager leurs préoccupations, leurs représentations, leurs vécus ainsi que leurs souhaits relatifs à cette expérience de vie qu'est la retraite.

«Avant je passais plus de temps avec mes collègues, qu'avec mon épouse.»

- **Module 2 : « Santé et Bien-être »**

Le Docteur Jean M. Moens se pencha sur un des aspects de la pension: les conditions liées à la santé. Ce module permit d'aborder les dispositions, précautions et préventions à prendre pour pallier au maximum les effets du vieillissement normal tant sur le plan physique que sur le plan mental.

«J'ai peur de mal vieillir.»

- **Module 3 : « Ressources et Finances »**

Grâce à une experte du Service Pension de la Mutualité chrétienne (Josiane Veneziano), les participants reçurent des réponses précises aux questions que chacun se pose : Comment préparer ma pension ? Comment s'y retrouver entre les différents régimes et piliers de pension ? Quand pourrais-je prendre ma pension ? Puis-je obtenir une estimation de ma pension ?

« On nous dit de s'occuper, de faire des activités, mais chaque chose qu'on réalise a un coût ! »

- **Module 4 : « Projets en mouvements »**

Les causes et finalités du volontariat ne manquent pas ! Une représentante de la plate-forme francophone du volontariat décortiqua avec passion le sujet afin d'informer les membres du groupe et de guider les intéressés. Ce fut également l'occasion de présenter notre beau mouvement qu'est Énéo (Mouvement social des Aînés). En effet, le volontariat permet d'allier le bien-être collectif à votre épanouissement personnel, mais également de rester « connecté » à un réseau social.

« Je ne sais pas quoi faire à part travailler ! »

Josiane Stollenberg et Aurore Baguette (binôme volontaire - permanent Énéo) tiennent à remercier toutes les personnes qui, d'une manière ou d'une autre, ont permis de réaliser ce projet. Ce fût une belle réussite !
Énéo renouvèlera ce projet en 2015. Un temps que vous pouvez vous offrir pour faire le point et partager vos ressentis sur les questions qui vous animent en cette période de vie.
Si vous souhaitez vous aussi partager cette expérience enrichissante, n'hésitez pas à nous contacter au 087-305129.

Protection Juridique
Conférence proposée par la Commission Sociale Régionale

**La nouvelle loi de « Protection Judiciaire » pour protéger les biens et les personnes :
Décryptage et perspectives d'actions.**

En 2014, le législateur promulgua une nouvelle loi relative à la protection judiciaire des biens et des personnes qui réorganise le domaine.

Celle-ci concerne tant les personnes handicapées physiques ou mentales que les seniors devenus déments ou les personnes fragilisées ; de manière générale les personnes n'étant plus à même de (se) gérer.
Afin de décrypter le contenu et les conséquences pratiques de cette loi, nous aurons le plaisir d'accueillir :

Madame Alexandra Tasiaux, Licenciée en droit, Assistante – Chercheuse au Centre interdisciplinaire droits fondamentaux et lien social (DFLS) de l'Université de Namur.

Parce que nos mouvements disposent également d'une expertise et ont un rôle à jouer dans le domaine, nous accueillerons également les représentants du groupe de travail spécialisé constitué par Énéo et Altéo Liège qui nous feront part de leurs observations et des actions envisagées :

- **Monsieur Michaël Salme**, Animateur permanent à Énéo Liège.
- **Monsieur Gérard Silvestre**, Animateur permanent à Altéo Liège.

Un sujet important aux conséquences directes sur la vie quotidienne des personnes concernées !

Quand ? le jeudi 4 juin 2015 de 14h30 à 16h30
Où ? local de la Mutualité chrétienne de Verviers – rue Laoureux 36 à 4800 Verviers
Combien ? 4€ non membre -3€ pour les personnes membres à la fois d'Énéo ou d'Altéo et de la Mutualité chrétienne
Renseignements : Énéo Verviers 087-305129 – eneo.verviers@mc.be
Inscription : au plus tard pour le vendredi 22 mai via le bulletin d'inscription joint au périodique.

Les Conseils Consultatifs Communaux des Aînés

Conférence - Débat

Quelle place pour les CCCA dans la vie politique locale en milieu rural comme en milieu urbain ?

Les conseils consultatifs communaux des aînés (CCCA) sont de véritables outils de citoyenneté, Énéo en est convaincu. Mais comment sont-ils concrètement envisagés par les décideurs locaux ?
Pour aborder le sujet, Énéo a la plaisir d'accueillir :

- ***Madame Martine Renier***, Echevine de la Cohésion sociale et de l'Intégration à la Ville de Verviers,
- ***Madame Isabelle Dethier-Stommen***, Présidente du CPAS de Welkenraedt.

Toutes deux ont en charge la coordination du CCCA de leur commune respective et disposent donc d'une expertise que nous mettrons à profit afin de mieux comprendre et d'échanger sur la place des CCCA dans la vie politique locale, en milieu rural comme en milieu urbain.

- Quels sont les freins et les incitants à la création d'un CCCA ?
- CCCA, réel organe d'avis ?

Autant de questions qui seront abordées.
Intéressé de près ou de loin par la thématique, mandataire ou ancien mandataire, **rejoignez-nous** !
Une initiative de la commission régionale de coordination des mandataires Énéo dans les CCCA de l'arrondissement de Verviers
Quand ? le vendredi 19 juin de 14h00 à 16h30
Où ? Salle du « Fenil » à Bèfve 5 à la Minerie à Thimister - Clermont
Prix ? 2€ (1€ pour les membres à la fois d'Énéo et de la Mutualité chrétienne). Café offert
Renseignements : au bureau d'Énéo 087-305129 ou par courriel eneo.verviers@mc.be
Inscription : au plus tard pour le vendredi 5 juin via la talon d'inscription joint au périodique.

Fin de vie

Conférence proposée par le groupe de travail « Fin de vie »

Qu'est-ce que la mort sans la vie ? Qu'est-ce que la vie sans la mort ? Quand commence la fin de vie ?

La vie, ce sont des moments agréables, heureux, joyeux, mais aussi difficiles, douloureux, interrogatifs… et ce, surtout en fin de vie.
Mais que signifie la fin de vie ?
Si, il est accepté que la fin de vie n'est pas un moment précis mais une période de la vie qui nous guide vers la mort, elle est définie et abordée de façon différente par chacun selon ses convictions, son histoire et bien d'autres choses encore. Car, il n'y a pas de « mode d'emploi » pour aborder la fin de vie ou la mort.
Alors que faire ? Comment vivre au mieux ces moments particuliers auxquels nous serons tous confrontés ?
Madame ***Catherine Bert***, philosophe et chercheuse à l'université de Namur, sociologue et professeur à l'université de Namur, viendra nous apporter un éclairage intéressant sur l'acceptation du processus.

Quand ? Le jeudi 11 juin 2015 à 14h30
Où ? Réfectoire de la Mutualité chrétienne de Verviers
Prix ? 3€ membre mutualiste chrétien et 4€ non membre mutualiste chrétien
Inscriptions et renseignements :
A Altéo 087-305161 ou par courriel alteo.verviers@mc.be
A Énéo 087-305129 ou par courriel eneo.verviers@mc.be

En partenariat avec Altéo

La voix des aînés – Focus

Carton d'avis

Aidez-nous à faire entendre la voix des aînés!

Dans l'Énéo-info d'octobre 2014, la commission sociale régionale de Verviers lançait le « carton d'avis » : outil des-

tiné à recueillir et à mettre en valeur les préoccupations des aînés de notre régionale.
Depuis lors, 13 cartons nous sont déjà parvenus. En voici le résumé :

- L'insécurité dans les rues.
- L'avenir de nos enfants et petits-enfants dans divers domaines : la santé, l'emploi, les pensions.
- L'impact des nouvelles technologies sur le dialogue intra et inter générationnel.
- La mobilité et notamment la prise en compte des aînés dans les transports en commun. Car il n'est, par exemple, pas aisé de descendre d'un bus avec une canne et encore moins lorsque les arrêts ne sont pas bien placés par rapport aux bordures, …

Il pourrait être intéressant de (re)lancer une campagne d'affichage dans les transports en commun du genre **«Laissez la place aux aînés».**

- Informer sur les services de transports destinés aux personnes ayant des difficultés pour se déplacer, exemple : minibus communaux. Sensibiliser ces services aux besoins des aînés.
- Les dangers à éviter pour les piétons.
- La décision d'entrer en Maison de Repos et le choix de cette dernière sont une étape de vie délicate. Comment faire le bon choix ? Comment s'assurer une place ?
- La solitude est une souffrance et la perspective de se retrouver dans cette situation inquiète les aînés. Dans cette optique, il est important de pouvoir anticiper afin d'éviter d'être dépendant de ses enfants, petits-enfants. Les nouvelles formes d'habitats et leurs relations aux MR – MRS peuvent apporter des solutions. Comment pouvoir investir intelligemment dans ce domaine afin de préparer son avenir en toute autonomie.
- Le veuvage et les relations intrafamiliales sont également des sources d'inquiétude.
- L'inconnue quant à l'effet sur la santé des technologies utilisant des ondes (GSM, Wifi,…) qui sont aujourd'hui omniprésentes.
- La vie de couple et le vieillissement. Volonté de trouver un équilibre, de vivre le plus harmonieusement possible le temps qu'il reste.
- La précarité financière de certains aînés.

Ces préoccupations réelles sont aussi analysées par la «Commission fédérale Protection Sociale d'Énéo» qui vise à faire remonter ces problèmes aux mandataires politiques et aux programmes des partis notamment. Chaque trimestre, un article dans l'énéoInfo reprendra les sujets dénoncés par vos cartons ; continuez donc à partager avec nous : vos constats, vos réflexions, votre quotidien, …

Personne de contact pour la Commission Sociale Régionale de Verviers : Jacob Loïc

Nous vous rappelons, que la Mutualité chrétienne de Verviers propose un service d'accompagnement et d'aide social.
Contact : Service Social de la Mutualité chrétienne de Verviers via notre centre d'appel : 087-305111 ou par mail : **social.verviers@mc.be**.
Consultez le site internet pour retrouver la permanence sociale la plus proche de votre domicile.

La solidarité, c'est bon pour la santé.

Groupe « Invalide » de la Mutualité chrétienne
Ensemble, construisons l'avenir…

Dans le cadre de ses réflexions autour de l'incapacité de travail de longue durée, le groupe »invalide » de la Mutualité chrétienne organise une journée de mise au vert sur le thème « ensemble pour demain »

Nous partirons de différentes thématiques touchant l'incapacité de longue durée, par exemple, la vie sociale, les finances, le suivi médical, … Quel avenir lui donner ? Quels objectifs, actions, projets aimerais-je y vivre ?
Vous aurez l'occasion de vous rendre dans l'ensemble des sous-groupes de travail pour y échanger sur ces thématiques.
Par le biais de ces réflexions, nous dégagerons nos priorités d'actions pour l'année et celles à venir. C'est dans le cadre de notre belle journée « ensemble, pour demain » que nous avons le plaisir de vous inviter :

Quand ? Le jeudi 23 avril 2015 de 9h30 à 16h00
Où ? Au casse-croute de l'Abbaye de Val-Dieu
Prix ? 11€ - Repas au choix : boulettes (1 ou 2) ou vol-au vent hors boissons
Inscription obligatoire : pour le 16 avril par courriel alteo.verviers@mc.be
Pour toutes informations complémentaires : Altéo au 087-305161

Action – Droit du patient

Animation

Le 18 avril c'est la journée nationale du « Droit du patient » Cette année, notre mutualité a le désir de mettre sur pied une animation « Droit du patient ».

Quand ? Le mercredi 22 avril de 8h30 à 12h30 à Verviers

Notre soutien ?
Nous vous proposons d'y participer en tant que volontaire. En effet, notre souhait est d'assurer l'animation conjointement avec les services de la mutualité, le mouvement Altéo et des volontaires d'Éneo, ainsi que les services d'un hôpital ou du Centre de Diagnostic de Verviers.
Organisation de l'animation du 22 avril:
L'idée de la journée « Droit du patient » est d'informer les visiteurs des droits qu'ils ont en tant que patient. Cette année, **la thématique de la journée sera «le dossier patient ».**

Renseignements et inscriptions : au bureau d'Altéo 087-305161

Nous vous recontacterons pour vous confirmer votre inscription et vous donnerons de plus amples informations sur le déroulement de cette journée.

Isabelle Halleux d'Altéo et Catherine Christophe du Service Juridique.

La régionale

A vos agendas !

Journée sportive du 15 octobre 2015

Notez déjà que la prochaine Journée sportive régionale aura lieu le 15 octobre prochain au hall omnisport de Malmedy ! Le programme est en construction, mais vous aurez encore l'occasion de participer à de nombreuses activités variées. Les informations nécessaires ainsi que les invitations vous parviendront en temps utile.

Nous comptons donc sur votre participation à tous, et sur la collaboration des groupements locaux par l'intégration de cette date dans l'agenda des différentes activités, pour que cette journée, qui se veut conviviale et accessible, soit une belle réussite !

Formations énéoSport

Avril

- 30/04 : tronc commun formation animateurs et responsables – processus qualifiant (Verviers).

Mai

- 4 et 11/05: initiation à l'utilisation du GPS Garmin (Verviers)
- 22/05: jour 2 formation **animateurs énéoSport – processus qualifiant** (Verviers) *! module DEA !*
- 28/05: jour 2 formation **responsables de clubs – processus qualifiant** (Verviers).

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, veuillez contacter le secrétariat régional au 087-305129 ou par courriel : eneosport.verviers@mc.be

Anne-Catherine Coppola, Animatrice énéoSport.

L'amicale de +50 Dison

Rappel de leurs activités :

Viactive

Une gym douce, qui vous fait du bien sans vous faire mal ! Vu le succès grandissant de cette activité, « Énéo +50 Dison » vous propose dès le mois de février, en plus de la séance du mardi, un nouveau rendez-vous le vendredi de 10h30 à 11h30 au Hall Omnisports d'Andrimont.
Prix ? 2€
Renseignements: Jeannine Colyn 087/700260 ou 0499/412953
La plupart existe depuis un certain temps, mais il n'est pas inutile de vous les rappeler.

La marche

Quel que soit votre niveau, vous trouverez votre bonheur.
Renseignements: Jean-Claude Hamers 087-762169

La promenade

5 Kms, découverte de notre belle région le 2ème mercredi du mois à 13h30
Le rendez-vous est fixé sous le pont de l'autoroute à Dison
Prix ? 1€
Renseignements : Marc Quertemont 087-338715

La balade

De 8 à 10 kms animée par différents guides qui se feront un plaisir de vous emmener par monts et par vaux, ici et ailleurs…
Où ? Départ sous le Pont de l'autoroute à Dison, le 1er samedi du mois à 13h30 et le 3ème mardi du mois à 9h00
Prix ? 1€
Renseignements: Jean-Claude Hamers 087-762169

La marche nordique

2h30 qui permettra aux plus courageux, de sillonner les alentours par les petites routes et les sentiers de campagne, avec l'aide des traditionnels bâtons.
Quand ? Cette activité a lieu tous les mardis (sauf le 3ème du mois)
Où ? Lieu de départ variable
Prix ? 1€
Renseignements: Josiane Larondelle 087-776245 vous communiquera les renseignements nécessaires.

Désirez-vous pratiquer un autre sport ?
Pas de problème….plongez dans la piscine pour une séance d'AQUAGYM, menée tambour battant par notre ami Renaud, qui vous initiera à cette pratique, dans la joie et la bonne humeur !

Où ? Le lundi de 16h00 à 17h00 et le jeudi de 16h30 à 17h30 à la piscine de Dison - Avenue Jardin Ecole.
Prix ? 4€ la séance ou une carte de 10 séances (+1gratuite) pour 40€
Renseignements : Mia Willem 087-762169

La gymnastique tout en douceur

Le stretching qui augmente la souplesse et l'élasticité des muscles, en diminuant l'effet de fatigue.
Où ? Christine Renard vous attend au Fenil - Hameau du Husquet 119 à 4820 Dison tous les mardis de 14h30 à 15h30
Prix ? 5,70€ ou une carte de 10 séances 55€
Renseignements : Mia Wilem 087-762169

La danse

Il y en a pour tous les goûts
Un peu d'exotisme :

- La danse folk

Où l'on découvre des danses de toutes les régions grâce à Etienne Dewals.
Les 2ème et 4ème jeudis de 14h00 à 16h00 au Fenil - Hameau du Husquet 119 à 4820 Dison.

- La danse country

Une danse paysanne issue du folklore écossais.
Les 1er, 3ème et 5ème jeudis de 14h00 à 16h00 au Fenil - Hameau du Husquet 119 à 4820 Dison
Prix ? 3,5€
Renseignements pour les deux danses : Barbara Moser 087-227724

L'amicale de Sports Seniors Plateau Marches 1er semestre 2015

3 parcours différents : 5 et 10 kms et 11 kms en marche nordique.

- Samedi 25 avril : **Sart Pont de Belheid**

Bel endroit pour démarrer nos balades le long de la Hoëgne (Hougne en wallon) et ses nombreuses cascades. Cette rivière naît dans les Hautes Fagnes, plus précisément dans la Fagne de Polleur. Elle porte d'ailleurs le nom de Polleur sur ses premiers kilomètres. Elle reçoit la Statte près de Solwaster, traverse Theux où elle reçoit le Wayai qui traverse Spa, pour se jeter dans la Vesdre à Pepinster.

Départ :
- 13h00 au parking du Delhaize à Battice ou
- 13h30 au parking du Chalet du Pont de Belheid, Roquez, 49 à 4845 Sart-Lez-Spa.

Autoroute E42/A27 sortie 9 – Sart.
Renseignements : Ghislain Pirenne 087-354039

- Samedi 30 mai : **Eglise de Mechelen au Pays-Bas**

Le long de la Gueule, Mechelen (en patois local : *Mechele)* est un village du Sud-Limbourg hollandais. Il fait partie de la municipalité de Gulpen-Wittem. C'est un village comptant une multitude de hameaux où foisonnent de nombreuses maisons et fermettes à colombages.

Départ :
- 13h00 au parking du Delhaize à Battice ou
- 13h30 au parking près de l'église de 6281 Mechelen NL.

Itinéraire : Direction Aubel – Remersdael – Teuven – Epen – Mechelen.
Renseignements : Ghislain Pirenne 087-354039

- Samedi 27 juin : **Sol Cress à Spa**

C'est devenu une tradition, chaque année, avant le grand départ en vacances d'été, tout notre groupe se retrouve pour une balade à double niveau au départ du domaine de Sol Cress à Spa. Cette balade est suivie d'un goûter car elle est le préambule à la réunion d'information que nous organisons pour ce séjour de vacances à Aix-Les-Bains. C'est en raison de ce goûter que nous demandons à tous les participants une inscription préalable à cette activité.

Deux distances :
- environ 5-6 kms d'un parcours un peu vallonné et
- 15 à 18 kms pour les chevronnés qui participeront notamment au séjour randonnées à Aix-les-Bains.

Attention : les inscriptions sont obligatoires pour le goûter qui suit cette balade à Spa. Elles se font en deux temps :
- tous les participants au voyage à Aix-les-Bains du mois de juillet doivent s'inscrire chez Juliette Baguette avant le 3 juin 2015 au moyen du document qui leur sera envoyé (confirmation pour la réunion qui suit le goûter) où les documents pour le séjour sont remis à tous les participants.
- les autres doivent s'inscrire avant le 3 juin 2015 par **téléphone chez Ghislain Pirenne** 087-354039

Prix ? 5€ donnant droit à 2 morceaux de tarte, eau, thé et café à volonté.

Rassemblement :
- 5 kms : 13h30 au parking du Delhaize à Battice et 14h00 au parking Sol Cress.
- 15 kms : 10h30 au parking du Delhaize à Battice et 11h00 au parking Sol Cress.

Pour cette grande balade, prévoir du ravitaillement : eau, collation, équipement adéquat…
Goûter - Réunion : 15h45 dans les installations du domaine.
Renseignements : Anne-Marie Schyns 087-446887

- **Jeudi 2 juillet : Etangs de la Julienne**

Le site naturel de La Julienne s'étend le long du ruisseau Sainte Julienne sur plus de 80 hectares de bois parsemés de clairières, d'étangs et de sentiers. Une dizaine de kilomètres de sentiers serpentent à l'intérieur du domaine et débouchent sur les villages d'Argenteau, St Rémy, Housse et Cheratte.

Départ :
- 18h00 au parking du Delhaize à Battice ou
- 18h30 au parking des étangs de la Julienne à Argenteau.

Itinéraire : Autoroute Liège-Maestricht, sortie 3 Hermalle sous Argenteau.
Renseignements : Ghislain Pirenne 087-354039

Balades vélo: 40 km

- Vendredi 1er mai: **balade à la journée - St Vith-Prüm**

Pour cette balade à la journée, nous découvrirons le très beau parcours Saint Vith-Prüm, qui emprunte d'abord la portion L46 de la Vennbahn sur le tronçon belge jusqu'à Steinebrück, puis le Ravel Eifel-Ardennes en Allemagne jusqu'à Prüm, en passant par Bleialf et Pronsfeld. La basilique de Prüm, datant du XVIIIème siècle, est une basilique mineure papale dédiée au Saint-Sauveur et à la Transfiguration du Christ. Elle était autrefois l'église abbatiale de l'ancienne abbaye de Prüm, fondée par l'Ordre bénédictin. Elle dépend de l'évêché de Trèves.

Pour le trajet A-R, il faut compter 70 à 75 kms d'un parcours assez facile, avec un revêtement d'asphalte à 80% et de gravier à 20%.

N'oubliez pas d'emporter nourriture et boissons pour le pique-nique à Prüm, en face de la basilique.

Quand ? 9h45 sur le parking du Centre Culturel Triangel, Vennbahnstrasse 2 à 4780 Saint-Vith
Renseignements: Elise Hupperts 087-776861 ou 0476-592502 - elisehupperts@hotmail.com

- Samedi 16 mai: **Lontzen (Herbesthal)**

Dany Demeuse nous propose une belle balade de 42 kms au départ de Herbesthal, pour nous emmener vers Eupen, Petergensfeld, Roetgen (où nous emprunterons une portion du Ravel L48 vers Raeren), avant de rentrer par Kettenis. Le parcours est légèrement vallonné et accessible à tous les types de vélo.

Quand ? 13h00 sur le parking du café « Le Refuge », rue Mitoyenne, 914B à Lontzen (après le bowling 67, à gauche juste avant le rond-point en venant de Welkenraedt)
Renseignements: Dany Demeuse 087-880835 ou 0495-704218 et Elise Hupperts 087-776861 ou 0476-592502 - elisehupperts@hotmail.com

- Samedi 6 juin: **Maasmechelen**

Nous vous proposons un circuit très plat de 35 à 45 kms (modulable en fonction des conditions), au départ de la place de l'église à Maasmechelen.

Quand? 13h00 devant l'église de Maasmechelen
Où? Battice-Mouland-autoroute en direction d'Eindhoven. Sortie à l'échangeur en suivant Antwerpen. Passage de l'ancienne douane, sortie Maasmechelen. Sur la grand-route, aux feux (à hauteur de l'hôtel de ville) prendre à droite 200 m vers l'église. Parking autour de l'église
Renseignements: Dany Demeuse 087-880835 ou 0495-704218 et Elise Hupperts 087-776861 ou 0476-592502 - elisehupperts@hotmail.com

- Samedi 20 juin: **Ternell**

Notre traditionnelle balade au coeur des Hautes Fagnes partira de Ternell en direction de Mützenich, pour rejoindre Sourbrodt par la Vennbahn L48 et rentrer à Ternell par les bois (Clefaye). VTT et VTC conviennent (**pas de vélo de course**). Dany Demeuse a prévu un circuit peu accidenté de 40 km environ.

Quand? 13h00 sur le parking de la maison forestière de Ternell (Naturzentrum Haus Ternell, Ternell 2-3 à 4700 Eupen)
Où? A Eupen, prendre la N67 en direction de Montjoie ; il reste environ 9 kms jusqu'à Ternell (la maison forestière se trouve sur la droite)
Renseignements: Dany Demeuse 087-880835 ou 0495-704218 et Elise Hupperts 087-776861 ou 0476-592502 - elisehupperts@hotmail.com

La Marche Nordique est un sport idéal, vous permettant :

- De mieux respirer et d'améliorer votre performance cardiovasculaire.
- De renforcer la tonicité générale des chaînes musculaires tout en améliorant votre équilibre général.
- D'acquérir un exceptionnel confort de marche : grâce à l'utilisation des « nordic sticks », vous obtenez une réduction significative des pressions sur les genoux, les hanches et les chevilles. Cette technique est donc particulièrement recommandée pour les personnes souffrant des genoux ou du dos. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre une marche dynamique et active et qui marchent régulièrement 7-8 kms.
-

Trois nouveaux cycles d'initiation à la découverte de la Marche Nordique seront donnés par Jacques Goorissen au printemps 2015. Les cycles comprennent 5 séances d'initiation d'1h30 avec prêt du matériel. Le prix de la formation reste inchangé : 50€.
Les inscriptions peuvent se prendre dès maintenant par email : j.goorissen@ucpplateau.be ou par téléphone : 0495-219295 et en versant la somme de 50€ sur le compte de Jacques Goorissen : BE70 0630 0245 3125. avec la référence : Nom-prénom-marche nordique -2015/.....(lieu)

Quand ?
Mardi 21 - Jeudi 23 avril (18h30-20h00) - samedi 25 (8h30-10h00) et mardi 28 et jeudi 30 avril (18h30-20h00)
Verviers: Parc de Séroule.
Mardi 26 - Jeudi 28 mai de 18h30 à 20h00 - Samedi 30 mai de 8h30 à 10h00 et mardi 2 et 4 juin de 18h30 à 20h00 - Battice: Domaine Fort.
Inscriptions: Anne-Marie Schyns 087-446887
Vous pouvez retrouver ces activités sur le site www.ucpplateau.be
Renseignement: secrétariat Sports Seniors Plateau 087-446887

L'amicale d'Evasion

Gym Tonic

Pour les 50 ans et +….
Bougez, ça fait un bien fou !!!
Envie de garder ou retrouvez la forme…
Alors viens nous rejoindre au cours de Gym Tonic organisé par l'amicale d'Evasion.

Il s'agit d'un cours sur musique : 25' de cardio (léger à soutenu) - 25' de travail musculaire (abdos-fessiers, musculations bras et épaules avec élastique) - 10' d'étirements.
Quand ? Tous les vendredis de 17h15 à 18h15
Où ? Au gymnase de l'IPES Verviers, rue Peltzer de Clermont 104 à Verviers
Prix ? 3€/cours - être affilié à énéoSport ou le devenir 12€/an (assurance comprise) et rentrer une attestation médicale à la pratique de ce sport
Renseignements : Josiane Jacquet-Stollenberg 087-225195 ou 0477-501493

Les balades du 2ème trimestre 2015

- Mercredi 22 avril : Rocherath - Bullange (**Promenade des jonquilles**)

Départ : Bus 390 bas de la rue de Bruxelles à 9h45 ou 9h50 église de Mangombroux
Retour : Bus 390 à 16h35 à Bullange

- Mercredi 6 mai : Jehanster - Jehanster

Départ : Bus 703 à 14h19 au Théâtre
Retour : Bus 703 à 17h17 terminus de Jehanster

- Mercredi 27 mai : Pepinster - Ensival (canne et grosse chaussures ou bottes)

Départ : Bus 701 à 14h07 au théâtre
Retour : Bus 701 à 17h03 ou 17h16, place d'Ensival

- Mercredi 10 juin : Baelen - Membach

Départ : Bus 725 à 13h55 en bas de la rue de Bruxelles
Retour : Bus 724 à 17h15 chapelle de Membach

- Mercredi 24 juin : Malmedy - Malmedy

(prendre son pique-nique)
Départ : Bus 395 à 9h40 au bas de la rue de Bruxelles
Retour : Bus 395 à 15h30

Quelques conseils pour nos promenades :

1. Etre en ordre de certificat médical et de cotisation Énéo
2. Etre bien chaussé pour éviter les foulures et bien habillé suivant la météo.
3. Pour les problèmes de dos, hanche ou genou, prendre une canne.

Renseignement complémentaire : Paulette au 087-770951 (après 19h00).

Rencontre interrégionale Verviers – Mouscron

Le vendredi 29 mai 2015

Découverte par la régionale de Verviers des trésors du pays picard au travers de la Ville de Mouscron

Le vendredi 29 mai prochain, la régionale de Mouscron-Comines recevra la régionale d'Énéo Verviers. Souvenez-vous, les verviétois avaient accueilli leurs confrères mouscronnois à bras ouverts en septembre dernier afin de découvrir la région de « l'or bleu ».
A Mouscron maintenant de leur montrer ce qu'est le pays picard.

Au programme de la journée : petit déjeuner convivial, visite guidée en bus de Mouscron, repas régional et balade digestive dans le parc de Mouscron.
La journée se terminera par un goûter local au sein de la Mutualité chrétienne de Mouscron.

Quand ? Le vendredi 29 mai toute la journée
Prix ? A déterminer
Inscription: au plus tard pour le vendredi 15 mai auprès de votre secrétariat régional via le talon d'inscription joint au périodique ou par courriel eneo.verviers@mc.be
Renseignements: au bureau d'Énéo 087-315129.

L'amicale d'Evasion

Excursions 2015

- Mardi 28 avril : Anvers (Visite du musée Red Line et visite guidée du port en autocar)
- Mercredi 20 mai : Hierges, charmant petit village médiéval et Charleville-Mézière, en France

- Date à déterminer en juin : Namur (Parlement wallon et visite de la Citadelle en petit train)
- Samedi 18 juillet : Beloeil, visite du château et des jardins – Aubechies : l'Archéosite - la forêt au Domaine de Hotemme.
- Samedi 10 octobre : Bruxelles

Attention !
Pour pouvoir participer, il faut préalablement être inscrit sur le listing «Excursions» du Club Evasion.

Inscription : auprès de Paul Mauhin 087-223682
Seuls les inscrits sur ce listing recevront les infos en temps voulu. Pour solliciter une place, ils pourront alors téléphoner au responsable à la date donnée sur le document reçu. **Aucune réservation ne sera prise en compte avant cette date** et les réservations se feront par ordre d'arrivée (le nombre de places est limité à 50).

L'amicale de Sports Seniors Plateau

Visites culturelles

Vous pouvez retrouver celles-ci sur le site www.ucpplateau.be
Renseignements: secrétariat Sports Seniors Plateau 087-446887

La Régionale

Mardi 26 Mai 2015
La musique et la vie

Conférence musicale donnée par Jean-Marc Onkelinx

- diplômé de l' ULG en histoire de l'art, de l'archéologie et de la musique,
- professeur d'histoire et d'esthétique de la musique à l'Université du troisième âge,
- professeur au Conservatoire Royal de Liège,
- président du jury du concours de piano de Liège,
- ex-conseiller à la FNAC de Liège,
- partenaire de l'Opéra Royal de Wallonie de Liège et de l'Orchestre Philharmonique de Liège,
- conférencier à travers la Belgique et la France...

Quand ? Mardi 26 mai de 14h00 à 16h30
Où ? Salle Intermosane - pont de Sommeleville à Verviers
Prix ? 4€
Inscription obligatoire: Marie-Claude Noll 087-224524 - marieclaude.noll@hotmail.com
Conférence proposée par Énéo et Verts et Vifs

L'amicale de +50 Dison

Rappel de leurs activités :
Le Thé dansant

Où le célèbre D.J. Guy Glorian vous entraine dans une valse, un tango, une java, un twist...ou que sais-je encore ?

Venez nombreux le dernier mercredi du mois (sauf en juillet et décembre) au Centre Culturel de Dison, Place Luc Hommel entre 14h00 et 18h00.

Prix ? 5€ (goûter compris)
Renseignements : Mia Wilem 087-762169

Les jeux

De mi-avril à mi-octobre, quelques activités ludiques, telles que mini-golf, pétanques ou encore bouchons, vous feront passer quelques heures agréables.
C'est au Domaine de Nivezé, rue du Tonnelet à Spa que vous pourrez vous mesurer dans ces différents disciplines, le lundi des semaines paires de 14h00 à 18h00.

Prix ? 1€
Renseignements : Hélène Simonis 087-269174

La photo

Venez apprendre tous les trucs et astuces pour réussir vos photos, grâce à la compétence de Patrick Paquo 0495-654625 qui vous accueillera le dernier jeudi du mois de 20h00 à 22h00 au Fenil - Hameau du Husquet 119 à 4820 Dison.
Prix ? 2€

L'amicale d'Evasion

Excursions 2015

- Mardi 15 septembre : Pairi Daiza

Attention !
Pour pouvoir participer, il faut préalablement être inscrit sur le listing «Excursions» du Club Evasion.

Inscription : auprès de Paul Mauhin 087-223682
Seuls les inscrits sur ce listing recevront les infos en temps voulu. Pour solliciter une place, ils pourront alors téléphoner au responsable à la date donnée sur le document reçu. **Aucune réservation ne sera prise en compte avant cette date** et les réservations se feront par ordre d'arrivée.

L'amicale de Jehanster

Souhaite nous faire profiter de sa passion pour la langue wallonne.

- Djåsans l'walô d'adreût

On parle souvent de « liégeoiseries » pour signifier l'introduction d'expressions wallonnes liégeoises dans la langue française, ce qui crée un français régional.
On observe aussi l'inverse, à savoir que certains locuteurs wallons « francisent » leur wallon.
Dans les deux cas de figure, le résultat en est toujours savoureux mais il faut constater que les deux idiomes sont allègrement k'pités (écorchés).

Exemple du jour (le wallon utilisé est le verviétois) :

Dj'a sètchî l'breûsse èt l'cirèdje foûs dèl bwète po cirer mès vîx solés duvant d'èlzès mète a vinde so l'brocante.

Traduction littérale :

J'ai tiré la brosse et le cirage hors de la boîte pour cirer mes vieux souliers avant de les mettre à vendre sur la brocante. Cette façon de s'exprimer en wallon n'est pas tout à fait incorrecte.

Cependant, on tiendra compte du fait que :

-lu breûsse ou brosse a tendance à remplacer lu hov'lète (de hover, balayer et ramoner, et hoveter, brosser et épousseter) ;

-lu cirèdje ou cirage a tendance à remplacer lu liquide (prononcez « liquit' ») ;

-lu bwète ou boîte a tendance à remplacer lu lâsse ;

-lu brocante a tendance à remplacer lu martchot'rêye (endroit où il y a des martchoteûs et des martchot'rèsses c-à-d des petits marchands).

On dira donc plus opportunément :

Dj'a sètchî l'hov'lète èt l'liquide foûs dèl lâsse po fé mès vîx solés duvant d'èlzès mète a vinde so l'martchot'rêye.

K'à pus tård èt quu l'bô Diu v'bènihe turtos.

- Djåsans l'walô d'adreût

Petit rappel de l'article précédent (la répétition est une des forces de l'enseignement) : préférez liquide à cirèdje, lâsse à bwète, hov'lète à breûsse et martchot'rêye à brocante.

Exemple du jour :

Lès vwèzés ont-st-oyou eun'incendie criminel. Lès policiers ont-st-arèsté ô pyromane èt l'ont tchôkî è l'prîhô.

Traduction littérale :

Les voisins ont eu un incendie criminel. Les policiers ont arrêté un pyromane et l'ont mis en prison. Cette façon de s'exprimer en wallon n'est pas tout à fait incorrecte. Cependant on tiendra compte du fait que :

-l'incendie a tendance à remplacer lu feû ou lu rodje gade (littéralement : la chèvre rouge). On peut ainsi dire : lu rodje gade a passé et si l'incendie est criminel on dira : on-z-a pwèrté l'rodje gade à eune sakî ;

-lès policiers peut se remplacer par lès poyous (en référence aux poyous bonèts ou colbacks portés par les gendarmes d'antan). Poyou a cependant le sens familier de « flic » ;

-arèster a tendance à remplacer apicî (arrêter, appréhender) ;

-ô pyromane a tendance à remplacer ô boute-feû ou bouteû-d'feû ;

-lu prîhô est correct mais on lui préférera une expression plus imagée telle que lu grosse mohone, lu houtche (de huche, coffre, coffrer quelqu'un), lu pote (le trou), ås cint mèyes brikes.

On dira donc plus opportunément :

on-z-a bouté l'feû amô lès vwèzés (ou on-z-a pwèrté l'rodje gade amô lès vwèzés). Lès poyous ont-st-apicî ô boute-feû èt l'ont tchôkî è l'pote (au trou).
A l'saminne, s'i plêt-st-a Dju.

Jean-Claude Somja

cyber Seniors

La Régionale

Semaine numérique 2015 du 20 au 30 avril 2015

Cette année encore, Énéo et Altéo participent à la semaine numérique, qui fêtera d'ailleurs son 15ème anniversaire ! Cette semaine est un moment unique pour réfléchir, informer, sensibiliser, accompagner le public dans l'appropriation des nouvelles technologies qui révolutionnent notre existence. Le programme de cette semaine sera disponible au sein de notre régionale à partir du **2 avril 2015**. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples informations.

PROGRAMME :

VERVIERS

- Jeudi 23 avril 2015 : Conférence « Le citoyen face aux évolutions technologiques des moyens de communication » par Claude Piette de la Province de Liège de 14h30 à 16h30.

- Mardi 28 avril 2015 : Initiation à la photographie « Avant d'appuyer sur le bouton » et « Comment ne pas rater sa photo » par Jean Marechal de la Province de Liège de 14h30 à 16h30.

Où ? Réfectoire de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Renseignements et inscriptions obligatoires : jusqu'au 20 avril au bureau d'Énéo 087-305129 ou par courriel eneo.verviers@mc.be

HERVE

- Mardi 21 avril 2015 : Formation « Facebook » par Alain Rikir de 17h00 à 19h00.

Où ? Local à l'Institut de la Providence de Herve (IPH) - Avenue Reine Astrid 2A à 4650 Herve
Renseignements et inscriptions obligatoires : Michel Fagard 087-675140

MALMEDY

- Mardi 21 avril 2015 : Comment choisir un ordinateur en fonction de vos besoins ?
  Par Galle Luc, responsable Elitek Malmedy de 9h30 à 12h00.
- Mardi 21 avril 2015 : « Détecter et éviter les dangers du net » et « Comment surfer en toute sécurité » par Monique Wouters de 14h00 à 16h30.

Où ? Salle de Beaune – Mutualité chrétienne - Rue Malgrave 3 à 4960 Malmedy
Renseignements et inscriptions obligatoires : Monique Wauters 080-448344 ou 0477-744610
Toutes nos activités sont gratuites

En partenariat avec Altéo

Atelier pratique

Comment ne pas rater sa photo : description et application des différents réglages généraux et possibilités de votre appareil numérique

Animé par Monsieur Jean Maréchal, photographe retraité
L'air du numérique est bel et bien là, fini de jeter 14 photos sur une pellicule de 36 poses. Aujourd'hui vous pouvez rentrer de vacances en étant sûr d'avoir pris une photo correcte du coucher de soleil. Enfin presque, vous disposez d'un appareil photo numérique et vous souhaitez apprendre à l'utiliser et réussir vos plus belles photos, ou vous n'en possédez pas et vous aimeriez tester avant de vous lancer dans un achat qui pourrait s'avérer être inutile ? Pas de problème, Énéo et Altéo Verviers vous proposent un module de formation spécifiquement dédié à la photo numérique. Alors munissez-vous de votre appareil ainsi que du manuel d'utilisation ou venez utiliser un des deux appareils mis à votre disposition pour cet atelier.

Quand ? Le mardi 9 juin 2015 de 14h30 à 16h30
Où ? Rendez-vous au parc de l'Harmonie - rue de l'Harmonie 49 à 4800 Verviers
Prix? 2€ membre mutuelliste chrétien - 3€ non membre mutuelliste chrétien
Inscription : avant le lundi 1 juin 2015 au bureau d'Énéo 087-305129 ou d'Altéo 087-305161 ou par courriel à eneo.verviers@mc.be ou alteo.verviers@mc.be

En partenariat avec Altéo

Programme d'activités 2015

La commission « Nouvelle Technologie et Ethique » d'Énéo et Altéo, en collaboration avec le Département Formation de la Province de Liège et plus particulièrement son projet Mobi'TIC, vous propose trois journées de formation.

Mercredi 15 juillet 2015

Découvrir le monde des tablettes numériques :

On parle des tablettes numériques, mais de quoi s'agit-il ? Qu'est-ce qu'une tablette numérique ? Comment fonctionne-t-elle ? Comment s'en servir ? Pour répondre à ces questions, rejoignez-nous !

-> Module 1 : de 09h00 à 12h00
1- Fonctionnement et utilité d'une tablette, les types de tablettes et systèmes d'exploitation.
2- Utiliser une tablette numérique fonctionnant sous iOS (iPad).

-> Module 2 : de 13h00 à 16h00
1- Fonctionnement et utilité d'une tablette, les types de tablettes et systèmes d'exploitation.
2- Utiliser une tablette numérique fonctionnant sous Androïd.

Mercredi 23 septembre 2015

-> Module 3 : de 9h00 à 12h00
Détecter et éviter les dangers du net :
Internet est la plus grande et plus rapide source d'information mais certains éléments peuvent être nuisibles si on y prend garde. Apprenons à détecter le danger sur Internet, à adopter un comportement prudent face aux démarches en ligne suspectes et à poser un regard critique sur l'information disponible.

-> Module 4 : de 13h00 à 16h00
Apprivoiser Facebook : En quoi consiste Facebook ? Quelle utilité ? Comment régler les paramètres de sécurité et de confidentialité pour une utilisation en toute sécurité ?

Vendredi 20 novembre 2015

-> Module 5 : de 9h00 à 12h00
Stocker et accéder à ses documents dans le « cloud » :
Importez gratuitement vos photos, vidéos, documents et autres fichiers importants sur Google Drive. Un espace de stockage de 15 Go vous est réservé gratuitement. Venez apprendre à organiser, modifier et partager vos fichiers sur le site de Google Drive !

-> Module 6 : de 13h00 à 16h00
Organiser, retoucher et partager ses photos :
Vous souhaitez organiser, retoucher vos photos, créer des albums et les partager ? Découvrons ensemble Picasa, magnifique outil disponible en ligne et gratuit !
Prix ? 2€ membre mutuelliste chrétien - 3€ non-membre mutuelliste chrétien
Où ? Grande salle au-dessus de l'agence de la Mutualité chrétienne de Verviers – rue Laoureux 25-29 à Verviers
Inscription : avant le 26 juin 2015 via le bulletin d'inscription joint au périodique
Par courrier : A retourner complété à Énéo – rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers
Par email : scannez votre talon d'inscription et envoyez-le nous eneo.verviers@mc.be

Renseignements et brochure disponible sur demande :
au bureau d'Énéo 087-305129 ou par courriel eneo.verviers@mc.be

En partenariat avec Altéo

La Régionale

Qualité de vie
Conférence-débat suivie d'une séance de mise en pratique

Le mercredi 13 mai 2015 à 14h30

«Rire pour mieux vivre»

« Le rire est la musique préférée du cœur » Guy Corneau.

Trois minutes de rire équivalent à dix minutes de jogging ! Outre l'ouverture sociale qu'il crée, le rire possède des bienfaits extraordinaires pour notre santé. Le rire est une émotion suffisamment puissante pour unir le monde entier…il ne connaît aucune frontière. Ludique et thérapeutique, il génère des sentiments positifs, une bonne humeur, relaxe et anime une saine énergie. Et pourtant nous ne rions plus assez : que se passe-t-il en nous ?
Découvrons ensemble le rire et un peu de son histoire, son évolution, son fonctionnement. Pouvons-nous laisser plus de place au rire dans notre vie quotidienne ?

Le Yoga du Rire est un moyen pour nous y aider. Avec quelques exercices, nous éveillerons un peu de complicité et de joie en nous et entre nous pour le meilleur de notre santé !

Notre conférencière :
Madame *Jeanne Cunill* est psychothérapeute et sophrologue, directrice de l'école de Sophrologie Caycédienne de Liège ainsi que de l'école de Yoga du Rire de Liège.

Quand ? Mercredi 13 mai à 14h30
Où ? Réfectoire de la Mutualité chrétienne de Verviers
Prix ? 3€ mutuelliste chrétien - 4€ non membre mutuelliste chrétien
Inscriptions et renseignements :
Altéo 087-305161 et alteo.verviers@mc.be
Énéo 087-305129 et eneo.verviers@mc.be

En partenariat avec Altéo

La Commission de Personnes en Invalidité vous invite à un cycle de conférences :

1ère rencontre :
«Les tremblements au-delà de la maladie de Parkinson»

Dans le cadre de nos conférences, nous aurons le plaisir d'accueillir le Docteur *M. Gonge de Liège*, spécialiste des mouvements anormaux involontaires.
Parmi ceux-ci, les tremblements sont les plus fréquents et les plus facilement reconnus par les patients qui pensent quasi systématiquement à la maladie de Parkinson.
Cette maladie n'est cependant pas la cause la plus fréquente des tremblements. C'est ce qu'essayera de démontrer le Docteur Gonge, au moyen de vidéos, de façon à vous expliquer les différents types de tremblements que l'on peut rencontrer en pathologie humaine.

Les méthodes diagnostiques et les traitements seront passés en revue.

Quand ? Le mercredi 6 mai de 14h30 à 16h30
Où ? Salle de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à Verviers
Prix ? 3€ membre mutuelliste chrétien - 4€ non membre mutuelliste chrétien
Infos et inscription (obligatoire) : auprès du bureau Altéo 087-305161 ou par courriel alteo.verviers@mc.be

2ème rencontre : «La souffrance dans tous ses états»

par **Madame *Irène Salamun***, Licenciée en Psychologie, Membre du Service d'Algologie - Soins Palliatifs -Centre de la Douleur Chronique au CHU de Liège.

Une rencontre à ne manquer sous aucun prétexte !!!

*Le Service d'Algologie a développé de multiples activités et a été reconnu «**centre de référence pour la douleur chronique**». Deux approches seront abordées lors de cette conférence : l'aspect « physique » de celle-ci et les possibilités de traitements, mais on n'oubliera pas d'aborder les conséquences psychologiques :*
La douleur peut être envisagée comme un signal d'alarme. Lorsqu'il est agressé, notre corps réagit et c'est un mécanisme neurophysiologique qui démarre. La douleur est un mécanisme de défense.

La douleur peut être définie en fonction de son évolution. La majorité des douleurs ont une cause médicale identifiable, mais des facteurs psychologiques ou sociaux peuvent parfois contribuer au déclenchement, à l'entretien ou à l'aggravation des douleurs.

S'impliquer dans le traitement de la douleur impose parfois de **«faire le deuil» d'une solution miracle** et de mettre en œuvre des changements concrets dans la vie de tous les jours pour une meilleure qualité de vie.

La douleur chronique est, par définition, une sensation subjective qui peut être **modulée par des variables personnelles** (anxiété, dépression, problèmes professionnels, problèmes familiaux, etc...) **et/ou environnementales**. De plus, la douleur est conditionnée par les **répercussions qu'elle peut occasionner dans la vie** de la personne et est par ailleurs soumise à **certains comportements mal adaptés qui l'aggravent et l'entretiennent via des cercles vicieux**.

Outre les traitements médicaux et la revalidation physique quand celle-ci est nécessaire, une approche psychologique est souvent indispensable. Cette approche est soit individuelle, soit proposée en groupe.
Nous vous attendons nombreux pour vivre avec vous ce débat.

Quand ? Le mardi 26 mai 2015 à 14h30
Où ? Salle de la Mutualité chrétienne de Verviers rue Laoureux 25-29 à Verviers
Combien ? 3€ membre mutuelliste chrétien - 4€ non membre mutuelliste chrétien
Renseignements et inscription obligatoire :
au 087-305161 ou par courriel
alteo.verviers@mc.be

Cultiver son bien être au quotidien – Conférence

Par Ilios Kotsou, chercheur à l'ULB en psychologie des émotions et spécialiste de l'intelligence émotionnelle, du bonheur et de la pleine conscience.

Bonheur… Emotions…
Prendre soins de soi… Instant présent…

Nous cherchons tous à aller bien, à nous sentir mieux, à être plus heureux. Sommes-nous tous égaux devant le bonheur ? Chercher à améliorer son bonheur ne revient-il pas à cultiver une forme d'égoïsme ? Qu'est-ce qui prédit le bien-être dans nos vies, au-delà des idées reçues ? Que peut-on faire concrètement pour augmenter son bien-être ? La psychologie positive est une discipline scientifique qui peut être considérée comme la base d'une science du bonheur. Lors de cette conférence vivante et interactive, nous explorerons les principes et outils de la psychologie positive qui permettent aux individus de s'épanouir, de s'améliorer, de grandir et de traverser plus sereinement les difficultés de la vie.

Quand ? Le vendredi 8 mai 2015 à 20h00 (accueil dès 19h30)
Prix ? Gratuit
Où ? Hôtel Verviers - Rue de la Station 4 à 4800 Verviers - Accessible aux personnes à mobilité réduite
Inscriptions obligatoires : A la Mutualité chrétienne de Verviers
087-305111

La solidarité, c'est bon pour la santé.

A vos agenda… Le forum santé 2015

En 2015, les membres de la commission santé vous proposeront la « 12ème édition du Forum santé » ! Pour cette journée devenue incontournable, nous vous invitons d'ores et déjà à réserver la date du mardi 27 octobre 2015. Le programme complet de cette journée vous sera communiqué en temps et en heure.

Quoi de neuf à énéoSport ?

Lors de l'assemblée générale d'énéoSport de mars, le rapport d'activités a été présenté. Exigé par l'Adeps, dont nous dépendons directement, il reprend l'ensemble des activités et projets de l'année écoulée et évoque celles et ceux à venir dans le courant de l'année qui vient.

Comme à chaque fois, depuis de nombreuses années, nous souhaitons dire « bravo « à l'ensemble de nos volontaires et équipes de permanents.

Bravo pour votre dynamisme, votre vitalité sans pareille, votre engagement, votre dévouement, votre volonté de pousser énéoSport vers l'avant, vers l'avenir …

Car grâce à l'ensemble des efforts conjugués des volontaires et des professionnels, nous sommes aujourd'hui à 16.665 membres énéoSport (chiffres 2014) contre 15.590 en 2013, soit à nouveau une importante progression qui continue de révéler le rôle crucial que revêt notre association et les besoins grandissant des seniors en matière de loisirs sportifs. Il va sans dire que cette évolution ne fait qu'augmenter le poids dont énéoSport dispose sur la scène politique et sportive. Que du bénéfice donc.

Toutefois, nous sommes bien conscients que ce n'est pas tout de progresser en nombre d'affiliés, mais qu'il est nécessaire aussi et surtout, de disposer de l'encadrement et des moyens suffisants afin que l'évolution continue (à se faire) dans les meilleures conditions. Afin de parvenir à cette complémentarité nécessaire, énéoSport projette, en association avec la campagne Aînérgie 2016, de lancer un appel à volontaires.

Place à présent à un petit focus sur deux volets…

La campagne Aînérgie

Relancée en 2015, la campagne Anergie se déroulera du 05 au 19 octobre. Comme chaque année, (le programme sera constitué) des portes ouvertes dans la majorité de nos clubs sportifs et (d)'une série de journées sportives régionales constitueront l'essentiel du programme.
Cette année, une communication partira dès le mois de mars du secrétariat fédéral vers l'ensemble de nos clubs (+ de 500 !) afin de :

- recenser les clubs souhaitant être repris au sein du programme ;
- obtenir les précisions nécessaires sur leurs activités ;
- comptabiliser le nombre de flyers et d'affiches souhaités.

Vers la mi-août, tous les documents en lien avec la quinzaine (visuels, formulaire explicatif, fiche de notification des visites, etc.) parviendront aux clubs participants.

2016 sera l'occasion pour énéoSport de marquer le coup à l'occasion non seulement de la clôture du deuxième cycle d'Aînergie mais aussi de (se) rappeler que le terrain de notre future association sportive s'est construit il y a déjà 40 ans (premières initiatives en 1976 dans la région de Charleroi). A ce titre, une journée sportive et festive de grande ampleur sera mise sur pied très probablement dans la région de Namur. Celle-ci sera organisée à destination bien évidemment de nos membres et volontaires mais aussi (à destination) des futurs membres !
Objectif visé : 2.000 participants.

La mise en place de cette journée se fera grâce au concours et au travail (ou bien le concours, ou bien le travail, au choix, mais pas les deux !)de l'ensemble de la structure d'énéoSport à savoir : le secrétariat fédéral, les cercles et les volontaires de terrain. Tous les niveaux de la structure seront donc impliqués.

Formations

Pour terminer, venons-en au volet formations. Cette année 2015 voit (en dehors des processus qualifiant annuels) l'organisation d'une formation de marche nordique de niveau 1 et une formation continue à l'utilisation « GPS « pour les animateurs de marche classique et nordique (dépliants disponibles sur le site internet d'énéoSport). Sachez également qu'énéoSport a l'intention de travailler à l'amélioration de l'offre de formations. Pour ce faire, la majorité de nos clubs aura l'occasion de participer prochainement à un sondage qui permettra à l'équipe de professionnels d'œuvrer à la bonne réussite de ce volet très important.
Bref, de belles perspectives !

Aurore Devos, coordinatrice d'énéoSport

Demandez les programmes, deeemandez… !

Les programmes de la Région bruxelloise

Dans les Énéo-info d'octobre 2014 et janvier 2015 nous avons commencé à analyser l'impact des accords gouvernementaux concernant les aînés. Après la Fédération Wallonie Bruxelles et la Wallonie, nous passons aujourd'hui à trois institutions pour une seule entité : la Région Bruxelloise et ses COCOM et COCOF. Nous n'évoquerons pas ici le programme de VGC qui gère les compétences flamandes à Bruxelles par manque de place mais nous devrons un jour y ***revenir****.*

Étant donné l'importance du transfert de compétences qui décuple le budget de la COCOM, son programme de 14 pages peut étonner par sa brièveté en comparaison des programmes wallon (115 pages) et communautaire (76 pages). On y découvre dès lors rapidement les priorités. Celles-ci tournent essentiellement autour de la prévention, de la santé, des allocations familiales et des aînés. On retiendra particulièrement le paragraphe qui concerne les soins à domicile et les soins palliatifs, dans lequel il est question d'adopter « un régime nouveau d'agrément des structures de soins à domicile mettant en place des activités d'hospitalisation à domicile ».

La volonté de réduire le séjour hospitalier est très présente et semble rencontrer notre demande d'une meilleure prise en considération des centres de coordination. Reste que l'accompagnement à domicile, en dehors des soins, est relativement peu abordé dans ce texte, sans doute parce que ces matières sont gérées actuellement par la COCOF et son pendant néerlandophone. Des synergies nous semblent cependant indispensables entre soins et aides familiales ou ménagères.

Au niveau des aînés, on relèvera la mention d'une assurance autonomie bruxelloise bâtie au départ de l'aide aux personnes âgées (APA) — comme nous le souhaitions. Elle semble cependant devoir être limitée aux Bruxellois sans relation avec les dispositifs flamand ou wallon, ce qui posera sans aucun doute la question de la soutenabilité financière étant donné le petit nombre d'assurés. On peut également noter le souci de « soutenir et développer les alternatives à la maison de repos » à l'intérieur d'une action multiforme visant une adaptation de l'offre MR/MRS. Mais tout cela ne rejoint pas encore notre préoccupation transversale touchant aussi certaines réglementations légales ou fiscales.

Dans l'accord de majorité de la COCOF, on retrouve aussi un volet « action sociale, santé et promotion de la santé », qui aborde les défis de l'allongement de la vie. C'est ici que l'on apprend que le contingent des aides familiales sera peut-être augmenté si des marges budgétaires sont trouvées. Cela s'intégrera sans doute dans le « plan pluriannuel et multiforme de déploiement en matière d'accompagnement et d'accueil des personnes âgées ». Ceci devrait rencontrer en partie nos sollicitations de vision plurielle à moyen terme. On trouve également l'idée de « conseils consultatifs communs » avec la COCOM…
Toujours dans cet accord COCOF, un chapitre « Sports » intéressera tout particulièrement énéoSport en ce qu'il veut promouvoir l'information des citoyens sur l'offre sportive bruxelloise. La place des aînés ne devrait pas en être absente. De même, la volonté de soutenir les clubs « au travers d'une politique sportive: sport pour tous », incluant des projets ciblés seniors, rencontre certainement une partie de notre mémorandum !

Ce début de baromètre de notre action politique doit nous inciter à rencontrer rapidement les cabinets et ministres concernés, en vue de mettre effectivement en œuvre tous ces points importants pour les aînés.
À noter qu'une analyse poursuivra la réflexion concernant le programme fédéral.

Philippe Andrianne, Secrétaire politique d'Énéo

Inauguration du 1er Living Lab de Wallonie consacré à l'E-santé: nous y étions !

Le 11 février dernier, plus de 180 personnes, dont plusieurs membres d'Énéo, se sont retrouvées lors de l'inauguration du WeLL, le Wallonia e-Health Living Lab, à Liège.

Un Living Lab est un lieu où les usagers (patients, seniors, professionnels de la santé, chercheurs et entrepreneurs) peuvent exprimer leurs besoins afin de faire émerger des idées de manière créative. Plus concrètement, cela se traduit par un lieu permettant de créer des synergies entre différents acteurs d'un domaine scientifique afin:

- de réfléchir sur des problématiques, des idées et des concepts ;
- de co-produire des prototypes ;
- de tester des usages en environnement réaliste ;
- d'améliorer les produits, processus ou services avant leur production ou leur mise sur le marché.

Le concept de Living Lab est apparu à la fin des années 1990 au Massachusetts Institute of Technology (MIT). En 2006, la Commission européenne reprit à son tour le concept en créant le réseau ENoLL (European Network of Living Labs). Ce réseau comprend aujourd'hui près de 400 organisations labellisées Living Lab. Celles-ci sont notamment actives dans les villes intelligentes, la santé, l'art, l'éducation, l'énergie...

Actif depuis le 1er janvier 2015, le WeLL est le premier Living Lab en Wallonie abordant l'e-santé. Il concentre son action sur des domaines tels que le diagnostic, la thérapeutique, la prévention, l'autonomie, et aborde des sujets bien connus de notre mouvement tels que la télémédecine, l'autonomie des personnes âgées et le partage des données médicales.

Lors de cette inauguration, cinq ateliers créatifs étaient proposés aux participants:

- L'hôpital du futur: Quel vécu pour le patient de demain ?
- Des robots et des hommes: Une aide pour les seniors ?
- Le patient connecté: Quelle sera la place du médecin dans 20 ans ?
- Ma santé au bout du smartphone: Mieux vivre au quotidien ?
- La route de l'immortalité: La technologie au service du corps humain.

Un atelier créatif ?

Pour mieux comprendre la démarche des organisateurs de ces ateliers, prenons l'exemple de celui traitant de l'immortalité. Les participants furent conviés à concevoir des scénarii de films de science-fiction où certains devaient imaginer un film «catastrophe» pendant que les autres travaillaient sur un scénario plus positif. Si cette méthode peut paraitre incongrue dans un premier temps, elle se révéla en réalité particulièrement efficace en permettant aux scénaristes en herbe de s'extrairent de toute contrainte scientifique ou financière afin de pousser plus loin leur imagination ! Cette activité résolument ludique permit en effet de dégager plusieurs pistes de réflexions qui seront étudiées ultérieurement par les différents acteurs du Living Lab.

La mise en commun de ces différents ateliers fut elle aussi créative. Deux acteurs illustrèrent les ateliers en mettant en situation le fruit de l'imagination de participants lors d'une saynète par atelier.

Si les thèmes évoqués au WeLL furent dans la lignée des réflexions d'Énéo et plus particulièrement de la commission fédérale Technologies et Vieillissement, cette journée ne fut pas pour autant particulièrement riche en enseignement. Les ateliers proposés étaient en effet conçus de façon à ce que ce soit les participants qui y apportent le contenu, exploitable ultérieurement au sein de ce pôle de compétences. Cependant, il nous parait essentiel de participer à ce type de réflexions afin d'y exercer notre rôle de mouvement social et ne pas laisser les têtes pensantes travailler en vase-clos !

Cette journée pour le moins étonnante fut conclue encore une fois de façon insolite. Un cocktail fut proposé par le second Living Lab de Wallonie: le Smart Gastronomy Lab, qui comme son nom l'indique, traite de problématiques liées à l'alimentation. Un apéritif composé d'insectes fut au menu du soir ! L'occasion pour les membres d'Énéo présents de se dire qu'il y a encore un long chemin à parcourir par les chercheurs pour que les insectes nous fassent nous dire «hum... c'est very WeLL !»

Cyril Brard, chargé de projets

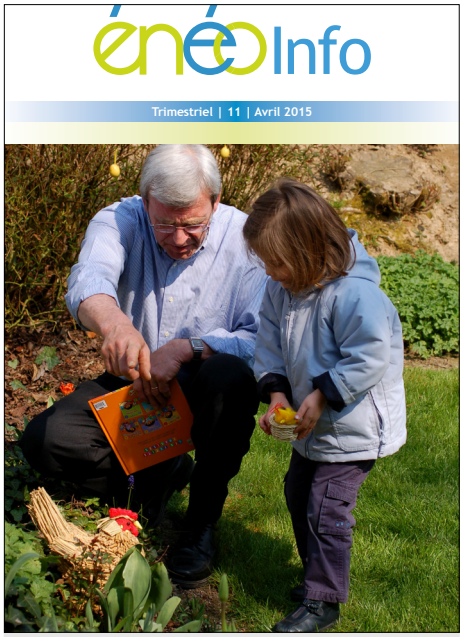
LES AVENTURES DE BARJE
J'ai décidé de tester les géron-technologies. Ce mois-ci, je porte un bracelet de géolocalisation.
Piuuuuu! Piuuuuu!
Apparemment, je n'étais pas censée sortir de la première case.
Piuuuuu! Piuuuuu! Piuuuuu!
Piuuuuu! Piuuuuu! Piuuuuu!
...
©SKAD 2015 - www.barje.be
SKAD

Énéo et le Congrès de l'Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes

Le 20 juin prochain, l'ANMC tiendra un Congrès qui, outre sa dimension stratégique pour la Mutualité, lancera la campagne des élections mutualistes de 2016. Ce Congrès sera aussi l'occasion de faire émerger un certain nombre de préoccupations des membres de la Mutualité comme de ceux des mouvements dont, bien entendu, Énéo. Ainsi, des thèmes ont été définis, à partir desquels les mutualités et les mouvements sont invités à se prononcer préalablement au Congrès du 20 juin afin d'alimenter les ateliers qui se dérouleront le jour même. Parmi ces thématiques qui traitent globalement de la problématique de l'accès aux soins et de l'informations aux membres, on en trouve un qui constitue une opportunité pour Énéo de joindre sa voix à ces débats. Il s'agit du thème axé sur les défis de la participation volontaire au sein de la Mutualité chrétienne.

Un peu partout dans les Mutualités, des volontaires d'Énéo sont engagés dans les instances mutualistes, soit en tant que mandataires du mouvement, soit au titre de membre MC: dans les assemblées générales, les conseils d'administration ou encore les comités de circonscriptions locales. Il nous a semblé intéressant de faire profiter la Mutualité Chrétienne de l'expérience que nos volontaires ont de leur engagement au sein des instances mutualistes. Il s'agit là d'une opportunité que nous devons devoir saisir au profit des deux partenaires historiques. C'est pourquoi, au moment où vous lirez ces lignes, un «focus-groupe» rassemblant un échantillon de volontaires d'Énéo engagés dans les instances mutualistes aura été réuni afin d'échanger sur leur perception de cet engagement. Le résultat de ces échanges permettra d'alimenter le Congrès mais devrait également enrichir notre réflexion sur le sens de l'engagement volontaire à travers des mandats souvent complexes mais indispensables au lien qui unit la Mutualité et Énéo.

Jean-Pierre Mailleux, Secrétaire général d'Énéo



Journal des membres d'
énéo
mouvement social des aînés asbl.

énéo SPORT

Énéo est le mouvement des aînés de la Mutualité chrétienne.

Éditeur responsable : Jean-Pierre Mailleux Chaussée de Haecht 579
1031 Bruxelles
www.eneo.be
E-mail : eneo@mc.be

En partenariat

Avec le soutien de

Wallonie

Avec l'appui de

Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant papier et film recyclables